

PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Hardani Dwi Jayanti

Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercubuana
Yogyakarta Jalan Ring Road Utara, Sleman, Yogyakarta, Indonesia Kode Pos
55281

hardanidwij@gmail.com

ABSTRAK

Teknologi adalah sesuatu yang digunakan sebagai alat yang dapat membantu manusia bertahan hidup. Pada awalnya, teknologi buatan masih merupakan teknologi sederhana. Namun seiring berkembangnya peradaban, teknologi merambah setiap aspek kehidupan manusia, salah satunya bidang komunikasi yang tumbuh paling cepat. Intensitas penggunaan media sosial merupakan keterlibatan individu dalam aktivitas penggunaan media sosial, meliputi frekuensi, durasi akses, dan jumlah pertemanan yang terbentuk. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mempengaruhi perilaku remaja. Selain itu, juga memiliki efek negatif tidak langsung pada kesehatan mental. Dengan munculnya perilaku antisosial atau biasa disebut apatis. Penggunaan interaksi sosial secara tidak langsung oleh remaja dengan tingkat sosial media yang tinggi cenderung membuat mereka kurang bersosialisasi dan kurang sensitif secara sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial remaja terhadap kesehatan mental. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* adalah metode yang digunakan untuk merujuk dari metode penelitian, atau penelitian, jurnal khusus, buku dan turunan dari perkembangan. Sekitar penelitian dilakukan, penelitian mengevaluasi mata pelajaran yang dikumpulkan dengan andal terkait dengan titik fokus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental. Media sosial digunakan oleh hampir semua orang di dunia ini saat ini. Mayoritas penggunaan media sosial adalah oleh remaja. Oleh karena itu, gunakan media sosial dengan sangat hati-hati.

Kata kunci : Intensitas penggunaan media sosial, kesehatan mental.

ABSTRACT

Technology is something that is used as a tool that can help humans survive. At first, artificial technology was still a simple technology. But as civilization develops, technology penetrates every aspect of human life, one of which is the fastest growing field of communication. The intensity of the use of social media is the involvement of individuals in the activity of using social media, including the frequency, duration of access, and the number of friendships formed. Excessive use of social media can affect adolescent behavior. In addition, it also has an indirect negative effect on mental health. With the emergence of antisocial behavior or so-called apathy. The use of indirect social interaction by adolescents with high levels of social media tends to make them less sociable and less socially sensitive. The purpose of this study was to determine the effect of the intensity of adolescent social media use on mental health. The method used is Systematic Literature Review is a method used to refer from research methods, or research, special journals, books and derivatives of developments, Around the research conducted, the research evaluates the collected subjects reliably related to the focal point. The results show that social media has a negative impact on mental health. Social media is used by almost everyone on the planet today. The majority of social media use is by teenagers. Therefore, use social media very carefully.

Keywords: *Intensity of social media use, mental health.*

PENDAHULUAN

Media sosial pada zaman sekarang menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas kehidupan sehari-hari dari hampir semua orang. Menurut Lenhart, Smith, Anderson, Duggan, dan Perrin pada tahun 2015 telah melakukan survey bahwa remaja usia 13-17 tahun merupakan pengguna paling banyak berkaitan dengan media sosial, dengan 87% memiliki akses ke komputer, dan 58% ke perangkat smartphone. Media sosial telah ruang dalam membentuk dan membangun hubungan, membentuk identitas diri, mengekspresikan diri, dan belajar tentang semua hal yang ada di dunia (Pratama, 2021).

Penggunaan media sosial juga memiliki pengaruh baik dan buruk pada berbagai aspek kehidupan, terutama dilihat dari kesehatan mental. Jika dilihat dari presentasi maka pengguna media sosial sebagian besar adalah anak remaja dan pada usia yang merupakan fase penting berkaitan dengan perkembangan emosional dan psikososial (Pratama, 2021). Penggunaan media sosial saat dilakukan survei tentang penggunaan waktu layar serta media sosial tahun

2021 yang dilakukan Common Sense Media. Mempunyai dampak negatif kesehatan mental, seperti depresi, juga telah meningkat mulai awal tahun 2010. Media sosial memang memiliki dua dampak, baik positif maupun negatif. Salah satu efek samping buruknya yang paling terlihat adalah hubungannya dengan kesehatan mental (Chozanah, 2022).

Media sosial secara luas mencakup beberapa macam diantaranya majalah, berbagai forum internet, weblogs, social blogs, microblogging, podcast, foto atau gambar, video, dan social bookmarking, instagram, facebook, dan sosial media bentuk lainnya. Seiring dengan semakin cepatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, media sosial digunakan secara luas untuk tujuan komunikasi dan mencari segala informasi yang ada di internet bisa di akses oleh semua orang (Almuslim *et al.*, 2019).

Kesehatan Mental merupakan keadaan kesejahteraan dimana seseorang menyadari kemampuannya, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu

memberikan kontribusi ke lingkungan sekitarnya. Kesehatan mental merupakan suatu hal yang penting bagi setiap individu karena berkaitan dengan perilaku di semua tahap kehidupan (WHO, 2004). Kesehatan mental berhubungan dengan kognitif, perilaku, dan kesejahteraan emosional. Hal ini berkaitan dengan bagaimana orang berpikir, merasa, dan bertindak. Kesehatan mental tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik seseorang dan berkaitan kehidupan sehari-hari dalam hubungannya dengan orang lain. Kesehatan mental sering diartikan sebagai tidak memiliki penyakit mental pada seseorang, artinya sehat secara mental. Selain itu, banyak faktor dalam kehidupan orang, hubungan, dan faktor fisik memberikan kontribusi pada penyakit mental (Melina & Herbawani, 2022). Kesehatan mental dianggap penting pada usia remaja karena hal ini berhubungan dengan kurangnya kualitas tidur, kesulitan fokus, pelupa dan dapat membuat remaja *demotivasi* (Rahmayanthi *et al.*, 2021).

Masa remaja merupakan masa kepekaan terhadap kehidupan sosial mulai meningkat, interaksi sosial sangat diperlukan, terutama interaksi dengan teman sebaya. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk yang berada pada rentang usia 10-18 tahun. Remaja memiliki karakteristik berbeda karena pengalaman, motif, sikap dan tipe kepribadian yang relatif berbeda dalam menggunakan media sosial (Widiantari *et al.*, 2016). Remaja dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi, interaksi sosialnya menjadi bersifat tak langsung yaitu sosial cenderung rendah dan kepekaan sosialnya cenderung rendah disebut dengan sikap apatis (Efendi *et al.*, 2017). Remaja hanya peduli dengan dunianya dan lebih nyaman bermain dengan media sosial sampai tidak peka dengan yang terjadi di lingkungan sekitar (Syarif, 2016). Tingginya penggunaan media sosial dapat berpengaruh terhadap perilaku remaja (Pratama & Setyaningsih, 2015). Ketika remaja dengan tingkat penggunaan media sosialnya tinggi, interaksi sosialnya bersifat tak

langsung, sosiabilitasnya cenderung rendah, kepekaan sosialnya cenderung rendah (Pratama, 2019).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review*. Metode ini digunakan peneliti agar bisa mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi serta menafsirkan semua penelitian yang tersedia. Dengan metode ini peneliti melakukan *review* dan mengidentifikasi jurnal-jurnal secara sistematis yang pada setiap prosesnya mengikuti langkah-langkah yang

telah ditetapkan (Triandini *et al.*, 2019). Tolok ukur jurnal yang dipilih yaitu jurnal dengan terbitan antara 2016-2021 terdiri dari jurnal nasional dan jurnal internasional yang ada di *website* resmi. Pengumpulan data dilakukan dengan mendokumentasikan semua artikel atau jurnal yang berkaitan dengan dengan kata kunci intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada remaja. Artikel atau jurnal yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 8 yang bersumber dari google cendekia dan jurnal elsevier.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis, Tahun	Judul	Subyek	Hasil Penelitian
(Nelli Ramadhan, 2021)	& Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMK N 1 Sintoga Amira	siswa dan siswi kelas X dan XI SMK N 1 Sintoga Padang pariaman yang berjumlah 782 orang.	Hasil penelitian didapatkan responden (51,7%) Penggunaan media sosial kategori bermasalah (46,1%) responden dengan Kesehatan mental kategori buruk (bermasalah). Dapat disimpulkan penggunaan media sosial secara signifikan berhubungan dengan kesehatan mental remaja di SMK N 1 Sintoga menunjukkan p value =0,000, dengan arah yang positif dan kekuatan sedang, artinya semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial maka semakin

ISBN 978-623-92728-8-3
Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat UPNVJ 2022

			bermasalah kesehatan mental remaja.
(Septiana, 2021)	Dampak penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Di masa Pandemi COVID-19	Remaja berusia 12-18 tahun dan aktif menggunakan media sosial. Populasi penelitian ini sebesar 700 remaja dan sampel minimal sebesar 254 orang.	Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja di masa pandemi covid-19. Artinya ada hubungan dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental.
(Gao <i>et al.</i> , 2020)	<i>“Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak”</i>	Remaja usia 18 tahun dengan total 4872 peserta dari 31 provinsi	Hasil penelitian bahwa ada permasalahan terkait dengan paparan media sosial dengan masalah kesehatan mental. Temuan ini mengimplikasikan pemerintah perlu lebih memperhatikan masalah kesehatan mental, terutama depresi dan kecemasan.
(Alfiah <i>et al.</i> , 2021)	<i>“Social Impact Of Social Media Use Intensity On Mental Health In The Form Of Apathic Attitude”</i>	Remaja SMP dengan jumlah 120 siswa.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseriusan menggunakan media sosial berdampak sosial pada remaja yaitu munculnya masalah kesehatan jiwa berupa sikap apatis. Nilai korelasi 0,528 dan nilai signifikansi $p(<0,001) < 0,05$, dengan arah ikatan positif sehingga tingkat keseriusan menggunakan media sosial terus meningkat sehingga perilaku remaja terus menjadi apatis.
(Kelly <i>et al.</i> , 2018)	<i>“Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study”</i>	Subyek remaja UK Millennium Cohort Study pada 10.904 dan berusia 14 tahun.	Ada hubungan antara penggunaan media sosial dan gejala depresi lebih besar untuk anak perempuan daripada anak laki-laki. Hal ini

			memberikan potensi penggunaan media sosial yang panjang untuk kesehatan mental pada anak muda.
(Rachmayani & Kurniawati, 2016)	Studi Awal : Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Remaja Pengguna Teknologi	Subjek penelitian dengan rentang usia 18 – 24 tahun dengan jumlah 150 orang.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian remaja masih memberikan label-label khusus terhadap individu yang mengalami gangguan jiwa, merasa takut dan menganggap bahwa mereka berbahaya bagi orang lain. Artinya ada hubungan kesehatan mental dengan penggunaan teknologi.
(Barry <i>et al.</i> , 2017)	<i>“Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives”</i>	Subyek 226 orang dengan rentan usia 14-17 tahun.	Ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental
(Vernon <i>et al.</i> , 2017)	<i>“Tracking Effects of Problematic Social Networking on Adolescent Psychopathology: The Mediating Role of Sleep Disruptions”</i>	Subyek 874 orang dengan rentan usia 14 tahun	Penggunaan media sosial memberikan efek negatif seperti kurang tidur dan mempengaruhi kesehatan mental.

Media sosial sudah melekat menjadi bagian yang mendominasi dalam memberikan informasi berkaitan dengan kehidupan di masyarakat ataupun informasi lainnya. Media sosial terhubung dengan telefon seluler yang memberikan jaringan sosial secara virtual seperti Facebook, Twitter, Instagram atau aplikasi lainnya. Media sosial di zaman sekarang mudah diakses oleh berbagai

kalangan masyarakat, salah satunya adalah remaja. Sebuah studi pada tahun 2015 terhadap lebih dari 2,000 remaja berusia 13 hingga 17 tahun ada 92% remaja berada di jejaring sosial setiap harinya. Di usia Remaja banyak yang memanfaatkan akses media sosial ini untuk terhubung dengan teman dekatnya, tidak hanya teman dekat namun juga orang yang baru dikenal melalui jejaring sosial media, sehingga akses yang didapat

oleh remaja ini tidak terbatas (Moreno *et al.*, 2018).

Penggunaan sosial media jika dilakukan secara terus-menerus maka bisa membahayakan kesehatan mental, hal ini berkaitan dengan seperti ada perasaan iri, tidak mampu dan kurang puas dengan hidup, dikarenakan melihat media sosial orang lain hal ini menjadi salah satu dampak yang terjadi akibat terlalu banyak dan lama dalam menggunakan sosial media secara pasif seperti melihat postingan pengguna lain. Maka hal negatifnya yang didapat pada remaja ini ialah krisis percaya diri pada dirinya sendiri, merasa bahwa yang dilihat di media sosial harus diikuti dan menjadikan hal tersebut sebagai contoh.

Penggunaan sosial media secara terus-menerus juga memberikan dampak pada fisik seperti penurunan penglihatan dan akan berakibat kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Semakin bertambahnya penurunan penglihatan pada remaja, maka risiko komplikasi pada mata semakin besar (Karinta, 2022)

Penelitian (Naslund *et al.*, 2020) bahwa penggunaan media sosial pada remaja yang terlalu sering

dan dalam jangka waktu panjang memberikan pengaruh peningkatan risiko berbagai gejala kesehatan mental, dan juga penurunan kesehatan fisik. Hal ini dapat dibuktikan dari stres yang berkepanjangan pada remaja yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Dan penggunaan sosial media memberikan dampak kurangnya aktivitas fisik seperti berolahraga karena lebih suka memegang media sosial yang menyebabkan seseorang tersebut malas, sehingga menyebabkan terjadinya kelebihan energi yang akhirnya menjadi lemak di dalam tubuh atau obesitas (Setiawati *et al.*, 2019).

KESIMPULAN

Media sosial memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, jika digunakan secara terus-menerus tanpa ada kesadaran mengenai kesehatan mental pada diri remaja ataupun *filter*. Jika remaja kurang memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dari intensitas penggunaan media sosial, maka yang didapat dari hal tersebut yaitu dampak negatif penggunaan media sosial. Menggunakan media

sosial menjadi risiko bagi remaja lebih sering daripada yang disadari, jika tidak di filter dengan baik. Sebagian besar risiko dalam kategori *peer-to-peer* konten yang tidak pantas, kurangnya pemahaman tentang masalah privasi online dan pengaruh luar dari grup iklan pihak ketiga. Risiko terjadinya gangguan dalam kesehatan mental dapat terjadi pada semua kalangan baik dari segi umur, jenis kelamin, dan suku. Gangguan kesehatan mental ini memiliki beberapa jenis, seperti gangguan *anxiety disorders* atau gangguan kecemasan, *mood disorders* atau gangguan perasaan, skizofrenia, narsistik, kepribadian ganda dan lainnya. Sehingga penting untuk menjaga kesehatan mental pada usia remaja. Usia Remaja ialah usia dimana fase transisi ke dewasa sehingga pencarian jati diri karena seorang remaja ingin diakui keberadaannya hal ini berpengaruh besar pada kesehatan mental terutama pada intensitas penggunaan media sosial yang berkaitan dengan mengekspresikan dirinya, mencari seseorang yang dijadikan contoh di kehidupannya.

SARAN

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan baik dalam sumber jurnal dan teori-teori yang telah tersedia. Sehingga peneliti selanjutnya bisa memperkaya literatur review berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada panitia penyelenggara *call paper* sehingga saya bisa menyelesaikan literatur review ini. Dan saya ucapkan terimakasih kepada teman-teman saya yang telah mendukung saya untuk bisa menyelesaikan *call paper* ini hingga akhir.

DAFTAR PUSTAKA

Alfiah, F., Warohmah, S., Wahin, M. F. Z. Z., Annisa, M. N., & Kurniawan, A. (2021). Social Impact Of Social Media Use Intensity On Mental Health In The Form Of Apatic Attitude. *International Journal of Cyber and IT Service Management*, 1(2), 226–232. <https://doi.org/10.34306/ijcitsm.v1i2>.

62

- Almuslim, J. P., Studi, P., Fisika, P., Almuslim, U., Studi, P., Bahasa, P., & Universitas, I. (2019). Pengaruh Media Sosial Terhadap Anak dan Remaja. *Pendidikan Almuslim, VII*(1), 10–15.
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence, 61*, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Chozanah, R. (2022). Peningkatan Penggunaan Media Sosial di Kalangan Remaja dan Dampaknya pada Kesehatan Mental Mereka. Diakses pada tanggal 08 September 2022 melalui situs <https://www.suara.com/health/2022/05/17/114522/peningkatan-penggunaan-media-sosial-di-kalangan-remaja-dan-dampaknya-pada-kesehatan-mental-mereka>
- Efendi, A., Astuti, P. I., & Rahayu, N. T. (2017). Analisis Pengaruh Penggunaan Media Baru Terhadap Pola Interaksi Sosial Anak Di Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Penelitian Humaniora, 18*(2), 12–24. <https://doi.org/10.23917/humaniora.v18i2.5188>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE, 15*(4), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Karinta, A. (2022). Negative Effects of Social Media Use On Mental Health In Adolescents. *Media Gizi Kesmas, 11*(1), 307–312. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.307-312>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine, 6*(xxxx), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19 :*

Tinjauan Literatur. 286–291.

Moreno, M. A., Standiford, M., & Cody, P. (2018). Social Media and Adolescent Health. *Current Pediatrics Reports*, 6(2), 132–138. <https://doi.org/10.1007/s40124-018-0165-8>

Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>

Nelli, S., & Ramadhan, R. (2021). *JURNAL NTHN : Nan Tongga Health and Nursing Journal Homepage* : <http://ojs.unisbar.ac.id> Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Karies Gigi Pada Anak Usia Sekolah. 16(1), 6–9.

Pratama, A. dan. (2019). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan sikap apatis terhadap lingkungan sekitar pada siswa SMP N 1 Sukoharjo, Kec/Kab *IJMS-Indonesian Journal on Medical Science*, 6(1), 51–56. <http://www.ejournal.ijmsbm.org/inde>

<x.php/ijms/article/view/167>

Pratama, B. A., & Setyaningsih, R. (2015). Efek Penggunaan Jejaring Sosial terhadap Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja di SMP Negeri 1 Sukoharjo. *Indonesian Journal on Medical Science (IJMS)*, 2(2), 56–64.

Pratama, P. S. (2021). Pengaruh Social Media Di Kalangan Remaja. Diakses pada tanggal 08 September 2022 melalui situs <https://kumparan.com/predipratama04/pengaruh-social-media-di-kalangan-remaja-1v28vRVxLqK>

Rachmayani, D., & Kurniawati, Y. (2016). Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Remaja Pengguna Teknologi. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*, 91–99. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/9265/DitaRachmayani.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rahmayanthi, D., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Adolescents Mental Health During Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 91–101. <http://ejurnal.mercubuana->

yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1417

Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of ResearchH*, 8(1), 1–13.

Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>

Syarif, N. (2016). eJournal Ilmu Komunikasi 2016. *EJournal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 213–227.

Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Systematic Literature Review Method for Identifying Platforms and Methods for Information System Development in Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63.

Vernon, L., Modecki, K. L., &

Barber, B. L. (2017). Tracking Effects of Problematic Social Networking on Adolescent Psychopathology: The Mediating Role of Sleep Disruptions. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 46(2), 269–283.

<https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1188702>

WHO. (2004). Promoting mental health. *The Handbook of Community Mental Health Nursing*, 149–163. <https://doi.org/10.5840/ncbq201616462>

Widiantari, Sri, K., & Kartika, Y. (2016). Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(01), 542–548. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/8488/6332>